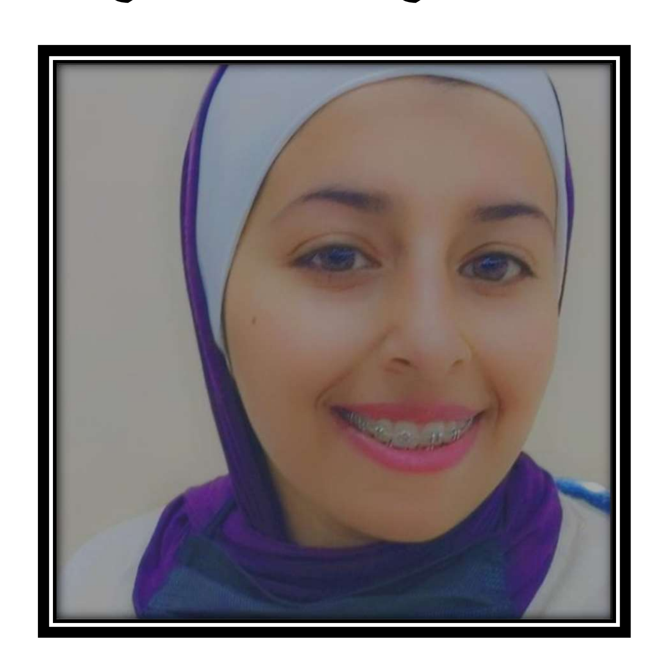
NOVEMBER 15, 2024

تَصنَّع إلى أن تَصنَعْ



م. رانيا إسلام الحرايزة/ الأردن



جمعية التفكير الثقافي للموهبة والإبداع

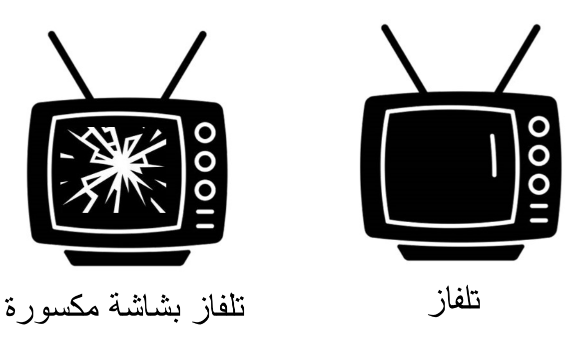
الأردن

تَصنَّع إلى أن تَصنَعْ

مقدمة

إن الحديث عن الثقة بالنفس أساس مهم لبناء صحيّ، وسوي لكل المفاهيم التي تخص الصحة النفسية، فهي تنطوي على تقدير الذات، وردع التنمر، وللثقة بالنفس آثار إيجابية تتمثل بالثبات على المبادئ، والقيم التي يحتاجها الإنسان في حياته؛ ليكون لوجوده معنى، ولتمده بالدافع الذي يحركه للنهوض بحياته، وحياة الآخرين في المجتمع، وهذا الدافع يمتد تأثيره من إنجاز أبسط المهام إلى تحقيق الأحلام العظيمة.

فإن عملية التفكير بجهاز التلفاز تُشير إلى استخدامه للمشاهدة، فهناك صورة واضحة عنه عبر تجربته، وإدراك زمن الحاجة إليه، ويُفترض أن شاشته كُسرت، وصارت الرؤية غير واضحة، إن هذا العطل الذي حصل لن يغير فكرة أنه جهاز تلفاز بحاجة للإصلاح، أو التجديد، فلم يتم نعته بشيءٍ آخر؛ بل تم نعته أنه جهاز تلفاز بحاجة للإصلاح.

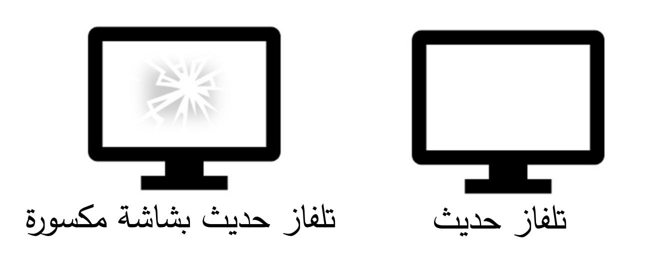


التلفاز يبقى تلفازًا، حتى لو كُسرت شاشته.

المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

ولو تم تغييره بتلفاز آخر مهما كان نوعه، وجودته، وطبيعة الشركة المُصّنعة له، وحجمها سيبقى بنفس المفهوم، والغرض المراد منه، حتى لو تعرض للكسر أيضًا، ومن جانب آخر، لو فُقدت الثقة بالنفس لدى الإنسان فإنه ومع صلاحه سيتلاشى مفهومه عن نفسه، ويفقد قيمته الذاتية، وفي حالة التلفاز، سيظن أنه لم يعد تلفازًا من الأساس فهو لا يُقدّر نفسه، فيشعر بالاحتقار تجاه نفسه، والضآلة ، والانحسار بسبب أو بدون

سبب، ومع قلة الثقة بالنفس ، فإن المشاعر السلبية تتملكه في حال تعرضه لنقد، أو تنمر، أو موقف بسيط، ما يؤدي لتفاقم تدني الثقة بالنفس إلى غيابها، وفي حالة التلفاز أيضًا سيشعر بأنه تلفاز مُعطل لا قيمة له، فهو يركز على أنه موجود مع غياب صفة الفائدة، بل ويقوم بتعميمها على وجوده كله، ويصف نفسه بشكل سلبي؛ إذ لا معنى لوجوده، مع أن الكسر هو المشكلة، وليس هو.



التلفاز يبقى تلفازًا، حتى لو تغير نوعه، وكسرت شاشته.

المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة



التفكير غير السوي: تلاشي التلفاز كقيمة

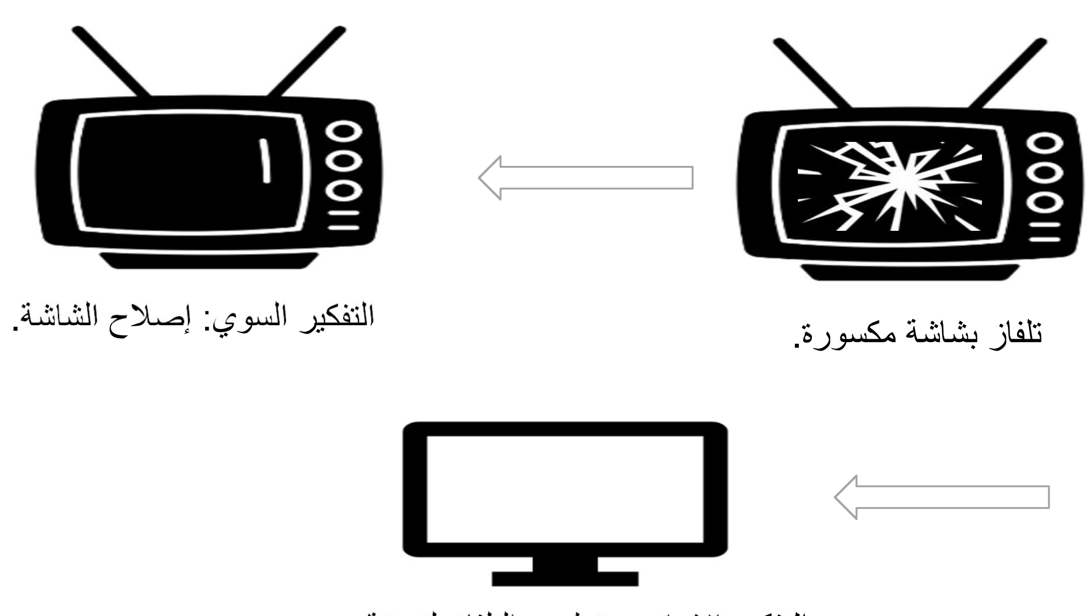
المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

إن الإنسان لا يتقبل التغيير عندما تقل الثقة بالنفس إما خوفاً، وإما لأن التغيير نهاية لوجوده، مع أن التغيير يُمثل نسخة جديدة من الذات، جاءت من النسخة السابقة فهي موجودة، ومهمة، إنما تطورت لمستوى جديد، فكل أنواع أجهزة التلفاز المتطورة عبر الزمن ما هي إلا ذاتٌ واحدة، وإن تفرقت القطع، والنسخ، وتوالت حداثتها، وكذلك الانسان، لكنه يعتقد بأنه شيء ما، تم استبداله أو الاستغناء عنه، فهو بذلك لا يفهم ذاته بوصفه إنسانًا، بل بوصفه شيئًا .

ورغم أن هذا المثال بسيط، ولا يشمل كل مقتضيات المقارنة، إلا أنه يوضح لنا انعكاس المشكلة التي نحاول تحديدها داخل الإنسان، فقلة ثقة الإنسان بنفسه أو غيابها، تسبب نضوب شجاعته، وجرأته تجاه إطلاق العنان لقدراته، ومهاراته، ما يقلل من ظهوره بشخصيته الحقيقية المتميزة ذات المهارات الرائعة، التي يتم اكتسابها عن طريق خبرتها، وسلوكاتها المتراكمة؛ لِتُكَوّن ثقة بالنفس بالقدر المطلوب، مع وجود القدرة على الثبات عليها.

وقد تُسبب هذه العقلية نحو الذات التي تنطوي على أفكار خاطئة، أذىً للإنسان من نفسه على نفسه؛ لأنها تحصره داخل دائرة استسلام مفرغة؛ فهو يستقبل الأفكار السلبية التي تضعه بموقف الإحباط، والخيبة، وتجدر الإشارة بأن هذا السيناريو الذاتي بديهي، ويعزى لأسباب داخل النفس، وخارجها، ويحتاج للمقاومة عن طريق تصحيح هذه الأفكار، فلا نضع اللوم على تصرفات الشخص لأنه لا يدركها؛ لذا ينبغي تقديم المساعدة بتوجيهه نحو الأفكار المناسبة؛ لتقويته.

إن مناقشة الذات لا تعرف نفسها، إذ تم دفن عناصرها في ظل معتقدات خاطئة تسبب لها التشتت الذهني، وغياب الاستقرار النفسي، لذلك فإن توجيهها نحو التفكير السليم في حال تعرضت لموقف معقد، قد يُتيح فرصة تطوير الذات، وإصلاح الأخطاء، وقد يُتيح فرصة للتعلم من الأخطاء؛ للمضي قُدمًا بالحياة.



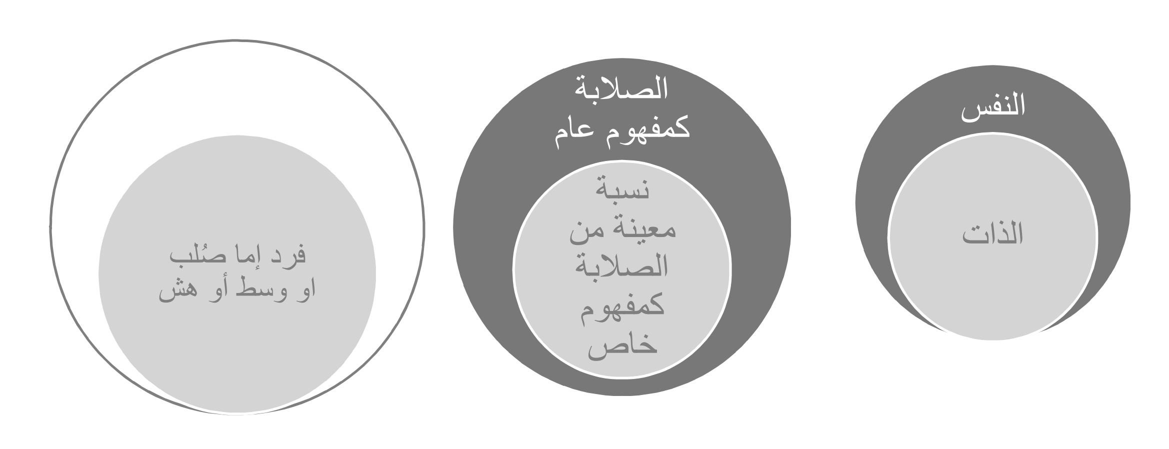
المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

لذلك إن الثقة بالنفس ضرورة حتمية؛ لتحسين جودة الحياة، ومن المهم إعطاء هذا الموضوع البعد المناسب؛ للتحليل، والتفسير؛ واتخاذ خطوة واحدة للتقدم ، وفتح آفاقٍ جديدة، فالجانب المؤذي لإهمال حل هذه المشكلة يؤثر على بنية المجتمع، والأسرة، ويسبب مناخًا سلبيًا يسلب فرص التطور.

ماهيّة الذات

ينبغي أن نتعرف النفس أولًا، والنفس هي أمر أعم، وأشمل من الذات، فالمقصود من النفس هو نفس الانسان بشكل عام، ليست نفس إنسان معين، في حين أن الذات يُقصد بها إنسان ما، بما يحتويه من خصائص، وقدرات بمستويات معينة، إضافة للصورة الذهنية التي يشكلها عن نفسه.

وتُشير الثقة بالنفس إلى صفة ما، يحتاج الإنسان أن يمتلكها كذات؛ ليشد بها إزره، فهي شيء عام، وتصبح شيئًا خاصًا عندما يكون الحديث موجه إلى إنسان بعينه، فالنفس أيضًا تأتي بمعنى الذات، وهذا أمر بديهي كونها أشمل من الذات نفسها، فالفائدة من معرفة النفس هي وجود مجموعة من الخصائص التي تتواجد بكل نفس بشرية مثل: الصلابة، أو مهارات معينة مثل: التخطيط، فمثلًا توجد الصلابة بذات ما، وبنسبة تختلف عن الآخر، فيقال: هذا الإنسان صُلب، وقوي، أما ذاك فهو أقل صلابة أو هش، والهش ليس لأنه لا يملك صفة الصلابة، بل يملكها كنفس بشرية لكن لم يعمل على تعزيزها كذات، فتكون نسبتها منخفضة لديه.



توضيح علاقة النفس والذات

المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

ويحصل الاستغلال الأمثل لتوظيف هذه المعلومة عندما يتم إسقاطها على الذات، فالنفس لديها مجموعة من الخصائص التي يمتلكها الإنسان بشكل عام، وتتمتع النفس بصلاحية تطويرها، وتحسينها كذات لإنسان بعينه، فالنفس البشرية تمتلك الثقة بالنفس فمن البديهي يستطيع أي إنسان امتلاكها.

بناء على ذلك، فالذات هي شيء خاص لكل إنسان، ولا يمكن أن تتشابه عند الناس ، ولذلك فالمشاكل التي تعاني منها الذات، كمشكلة قلة الثقة بالنفس، لا يمكن أن تكون بنفس الطريقة، والهيئة لكل إنسان؛ لذا فإن طبيعة حل المشكلة تختلف، مع اختلاف طرق علاجها، فيكون الجزء الرئيس من الحل أن يتعرف كل إنسان على ذاته، ونفسه البشرية.

فالنفس تملك كل الخصائص، والذات تمتلك كل هذه الخصائص بنسب متفاوتة، ما يجعل الفرد لديه الفرصة للإنتاج، والابداع دون النظر إلى المقارنات مع الآخرين، لأن المقارنة لا تفيد؛ إذ ينبغي للإنسان أن يعلم أنه بوصفه نفسًا فهو يمتلك الخصائص كافة التي يمتلكها إنسان آخر، لكن بوصفه ذاتًا ينبغي له أن يتحمل المسؤولية لإبراز الخاصية المعنية بذات الآخر، لتكون جزءًا من الشخصية، وتعني المسؤولية الجهد المستمر، على أن يُمثل الآخر قدوة ، فتكون المقارنة صحيّة تُسهم في النهوض بشخصية الإنسان.



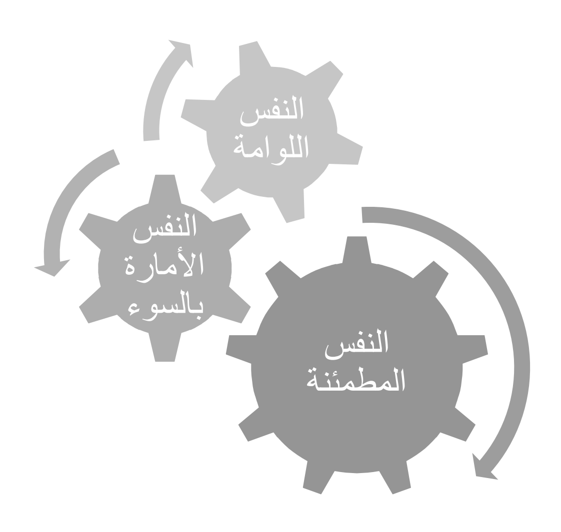
النفس هي ذات واحدة أو أكثر.

المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

وفي سياقٍ متصل، فإن الذات هي انسان ما، وكل نفس هي مفهوم عام يحمل مفهوم ذات واحدة أو أكثر، وتتضمن سمتيّ الفردية، والخصوصية بقدر مُشبع من الحرية، وتربة خصبة للإبداع، أما النفس فهي التقاء الروح بالجسد، فينتج عن هذا الالتقاء: النفس، وعناصرها التي تتمثل بمفهوم كل من الانسان، والعقل، وما تملكه الذات من خير، وشر فضلًا عن أنها تعبر عن وجدانه، وأحاسيسه، ومدركاته. (العريني، 2019)

وينطوي المفهوم الإسلامي للنفس على النحو الآتي: (السبحاني ، 2015)

- النفس اللّوامة: هي الضمير الحي، والميل نحو الخير.
- النفس الأمّارة بالسوء: الميل نحو الشر.
- النفس المطمئنة: التوكل على الله.

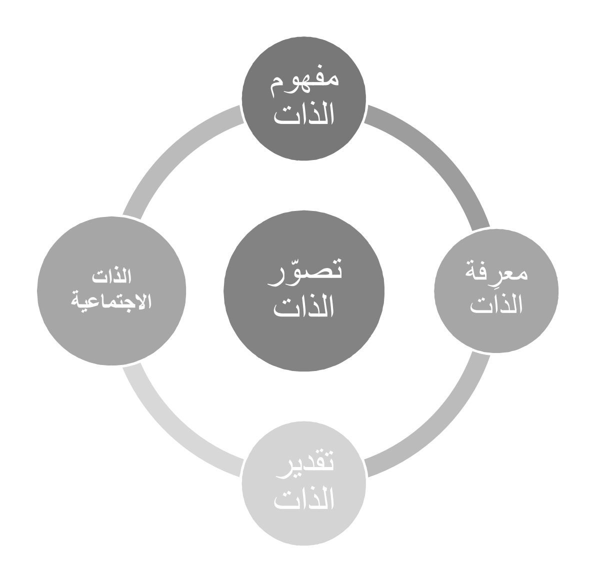


مراتب النفس

المصدر : الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

وتحوي طبيعة النفس ثلاثة أشكال تُسهم بتشكيل الذات، فإذا مالت النفس إلى السيئ من الأمور، فإن النفس اللوامة تجري محاولات اللوم، والصد عن السوء ؛ للميل تجاه الخير، وهذه المراتب تختلف نسبها عند كل ذات، ما يشكل شخصيات متنوعة؛ لذا فإن الإنسان يمتلك المقدرة على مقاومة الأفكار السلبية، والسيء من الأمور التي تودي بالنفس في غياهب الألم، والإحباط، فيكون منها تحقير الذات في مجال النفس اللّوامة، والتوكل على الله في مجال النفس المطمئنة، فالإنسان يبذل الجهد بالمقاومة، والأخذ بالأسباب ثم الاطمئنان، في حين أن النفس الأمّارة بالسوء تُذكر الإنسان بارتكاب الأخطاء، فينبغي أن يتقبل الإنسان وقوعه بالأخطاء، والاعتراف بها، والابتعاد عن تكرارها قدر الإمكان، ويسمى ذلك: اللطف ؛ لأن ذللك يُسهم في التقليل من الشقاء، أما الذات فهي مجموعة من الصفات، والخصائص الشخصية التي تتشكل عبر مراحل نمو الإنسان، ونضجه أثناء تعرضه للخبرات، والمواقف، فضلًا عن محاولاته في حل المشكلات، وهي الاعتقاد، والصورة الذهنية التي يشكلها الإنسان عن نفسه، وهي تعريف للأنا. (الحلايقة، 2018)

ولتشكيل صورة ذهنية عن الذات أركان محددة، كالآتي:

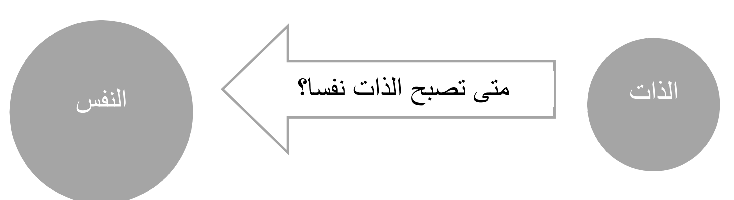


أركان تصوّر الذات.

المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

1. مفهوم الذات: ويُشير إلى عملية تفهم ماهيّة الذات، وطبيعتها.
2. معرفة الذات: هي قدرة الإنسان على فهم سلوكاته، وتصرفاته، واتجاهاته، ومشاعره، وهي إدراك الذات (اكتشاف الذات)، والوعي بها (تقييم الذات).
3. الذات الاجتماعية: وهي علاقة إنسان ما، مع آخر، وفهمه له، فهو يشكل صورة ذهنية كلية لنفسه، وللآخر.
4. تقدير الذات (الثقة بالنفس، والكفاية الذاتية)، أي: التقييم الإيجابي للذات بطريقة موضوعية، تُظهر مدى تقديرها، واحترامها.

وهذا ما يُفسر كيفية رؤية النفس البشرية ذاتًا عن طريق مقارنتها بالنفس البشرية بشكل عام، وتعزيز الخصائص المبتغاة كذات، ولكن كيف يمكن أن يحدث العكس! أي كيف تصبح مهارة من منطقة الخاص(الذات) إلى العام(النفس)



المصدر: الباحثة، م. رانيا إسلام الحرايزة

إن الذات عندما تكتسب خاصيّة، أو صفة، أو مهارة ما في ظروف جديدة عن النفس البشرية القديمة، تجعل الذات تؤثر بالنفس، وتعطيها خصائص، وصفات جديدة، وإن قدرة الاكتساب هذه موجودة في كل ذات، وهذا يعني أن الإنسان يجتهد بالقدر الكافي؛ ليجعل إحدى المهارات المميزة لديه صفة يكتسبها الآخرين منه، ومهارة تُغير من النفس البشرية، وتضيف لها، وتطورها؛ لذا يُلاحظ أن المخترعين، والعلماء أضافوا بعلمهم مهارات كثيرة، وأفكار متميزة، ومشاعر جديدة، ارتبطت بالتجربة، والنفس البشرية بشكل عام.

مفهوم تعرف الذات (الإدراك الذاتي): تهدف معرفة الذات بشكل مباشر، وبصيغتها البسيطة؛ إلى جمع المعلومات المختلفة عن الذات عن طريق ممارسة مهارات التفكير الأساسية، التي تتمثل بالملاحظة، والتحليل، والمقارنة، وغيرها؛ للحصول على تفسير للأفكار، والمشاعر، وإن توفر إدراك الذات لدى إنسان ما، فإن الذات هي مجمل المعلومات التي يعرفها عن نفسه بحيث يستطيع وصف ذاته، وتعريف شخصيته الحقيقية، التي تتضمن المعتقدات، والمشاعر، والرغبات، والقيم الحقيقية بداخله دون أي خوف، أو تردد، أو تشويه، والحقيقة هي الإنسان نفسه، ويتم ذلك عن طريق عنصرين مهمين: الادراك الذاتي، والوعي الذاتي. (ويكيبيديا، 2023)

فإدراك الذات هي معرفة الذات المراد بها بهذا السياق (اكتشاف الذات)، وتنقسم إلى: (ويكيبيديا، 2024)

- إدراك الذات الداخلي: هو معرفة الذات عاطفيًا، وعقليًا، وفهم عناصرها، واستيعابها، فهو بحاجة للذكاء العاطفي لضبطها، وتفسير مشاكلها، ومعالجتها.
- إدراك الذات الخارجي: هو معرفة الذات سلوكيًا، وتفسيره للمواقف المختلفة، وتحليلها، فهو بحاجة للذكاء السلوكي ليتم ضبطه، ومعالجته.

إن إدراك الذات يأتي بالدرجة الأولى؛ لفهم الذات، ولكن الذات تتفاعل مع الآخر؛ لذا ينبغي فهم الآخر أيضًا، فالذكاء العاطفي، والذكاءالسلوكي؛ يفسران، ويحللان هذه العلاقة؛ ليخلقا حلولًا؛ للتعايش السوي، والوصول إلى الراحة في التعامل، سواء بتعامل الذات مع الذات، أم بتعامل الذات مع الآخر.

ففهم المشاعر، والأفكار التي تراود المرء، والسلوك الذي ينبثق عنهما؛ يساعد بشكل رئيس في التغيير؛ لأن منبع كل واحد منهم قائم على مشكلة معينة أو حدث إيجابي معين، وعليه يستطيع الفرد إيجاد حلول تتناسب، وشخصيته؛ لأنه قد تم فهم ما يناسبها، وما يُسهم في ظهورها بشكل إبداعي مبتكر.

الوعي الذاتي: إن معرفة الذات بعد إدراكها عنصر مهم ألا وهو الوعي بها، فالوعي الذاتي يُعنَى بمراقبة النفس، والانتباه لما تقوم به من أفكار، ومشاعر، وتصرفات؛ لتفسيرها، ومعرفتها ، فضلًا عن النفس اللوامة التي تقوّم سلوك الفرد، وتنقسم إلى اتجاهيْن: (ويكيبيديا، 2023)

- الأول: وعي ذاتي خاص: وهو فحص الذات، وما يلّم بها من مشاعر داخلية، ومراقبتها، وتقييم سلوكها.
- الثاني: وعي ذاتي عام: وهو الوعي بالذات كما يراها الآخرون، وتُبينها آراؤهم عنها، وردود أفعالهم لما تقدمه الذات، ما يُشكّل صورة ذهنية عن الذات.

ويُمكن القول، إنه عن طريق الوعي الذاتي العام يُمكن البدء بفهم مشاكل متعلقة بالثقة بالنفس؛ لأنه يؤدي لظهور مقارنة الذات مع الآخر لأول مرة أثناء مرحلة الطفولة، فالطفل من السهل عليه بمهارته البسيطة أن يصل للوعي الذاتي، وخصوصًا العام منه، ولكن لا يستطيع أن يدرك ذاته فهو لا يمتلك سوى ملاحظة ردة فعل من حوله من أقوال الآخر، وأفعاله ومقارنتها، عدا عن أن ذاته لم تكتمل بعد؛ ليستطيع إدراكها، أو الوعي الخاص بها فهو في طور النمو، وبناء الشخصية.

وكذلك، فالبالغون يحتاجون لنصف أعمارهم على الأقل؛ لإدراك ذواتهم ، ثم إصلاحها، أو تطويرها وفق رغبتهم، ودوافعهم ، وأهدافهم، في حين أن الوعي العام قد يؤدي إلى احتقار الذات، والذي سببه المقارنات، والاهتمام بآراء الآخرين نحو الذات، ومن لديه وعي ذاتي خاص حاد، يكون من النوع الخجول، أو الانطوائي أو اللامبالي؛ لذلك ينبغي التوازن في كل من العام، والخاص حتى يصل الفرد لتقدير ذاته، ومراقبتها، وتقييمها من أجل تطويرها، وتحسين جودة مهاراتها، وأيضًا مراعاة الذات الأُخرى، والمجتمع.

المقارنة: إن وعي الذات العام الذي يحصل عليه الطفل يمتد إلى مرحلة المراهقة، التي تتداخل فيها الهوية الشخصية[1] مع الهوية الاجتماعية[2] وهي مقارنة بديهية تحصل بسبب تطور المهارات اللازمة للوعي، والإدراك، ولكن بما أنه يعي فقط منذ صغره بالوعي الذاتي العام، فإنه يكبر معه، ويزداد اتساعه عن الوعي الذاتي الخاص؛ فتزداد رقعة المقارنة، التي تحترم فيها الذات الآخر أكثر من احترامها، وتقديرها لنفسها؛ لذا فإن مهمة المربين والمعلمين تكمن في إيضاح هذه الفروق، وكيفية الموازنة بين الهوية الاجتماعية، والهوية الشخصية

[1] الهوية الشخصية: وهي ما تشكله الذات من تعريف لنفسها، وما يتضمنها من مبادئ، ومعتقدات، وأفكار تخصها (التي تكون في مرحلة الطفولة أو المراهقة بوعي ذاتي عام، لكنها بالأصل تحوي كل من الادراك، والوعي الذاتيين بأنواعها، وبنسب متوازنة، في مرحلة عمرية متقدمة)

[2] الهوية الاجتماعية: وهي ما تشكله الذات من تعريف لنفسها داخل الجماعات المختلفة مثل: المجتمع، وفهمها له.

على الأقل، والتأكيد على إعطاء الأولوية للهوية الشخصية عند الطفل بدلًا من الاجتماعية؛ لتقل بذلك الصراعات الداخلية، والمقارنات غير الصحيّة، إذ ينبغي للمقارنات أن تقوي من العزيمة، وتخلق نوع من الدافع، والشغف، ، وتتم المقارنة الصحية بالآتي:

1. تتم المقارنة مع شخص يمثّل القدوة، والمثل الأعلى، بحيث يتمتع على الأقل بقوة الشخصية، والاستقلالية، وقول الحق، وامتلاك مكارم الأخلاق.
2. المقارنة مع الذات القديمة، لفهم التغيير الحاصل، وإدراك مستوى التطور الذي تم الوصول إليه، والثناء على الذات، وتشجيعها.

ومن الطبيعي أن تقوم الذات بمقارنة نفسها بآخرين لا يستحقون المقارنة، وذلك لأنها حصلت على تداخل الهويتين السابق ذكرهما، فلا بد من مقاومة هذه المقارنات الصعبة، من خلال جهاد النفس(النفس اللوامة)، والاقتناع بما قسمه الله ، والتوكل عليه؛ لتكون النفس مطمئنة قدر الإمكان(النفس المطمئنة)، فينبغي معرفة أن المقارنة إن لم تضف إضافة مفيدة، فهي احباط غير مرغوب، فينبغي للإنسان أن يُكوّن مقارنات بمجالات تخص العلم، والتعليم، وعلوم الدين، أما الأمور المادية، والمناصب، وغيرها، فهي آتيةٌ لا محالة؛ فلكل له رزقه، ومن تقبّل قدره كما هو، وإن خلا من رغباته، فهو مطمئن بإذن الله.

كيفية إدراك الذات (اكتشاف الذات): إن تعرّف الذات، واكتشافها هو إدراك الذات، ما يعني إدراك المشاعر، والأفكار، والسلوك، لكن كيف؟ كيف يتم معرفة عناصر لا يمكن ضبطها، ويصعب رصدها، إذ يكمن الإدراك بفهم طبيعة كل عنصر، ولإدراك الذات، يُمكن التوجه للآتي: (ويكيبيديا، 2024)

- ❖ **المشاعر**: تتضمن المشاعر الكره، والحب، وهما شعوران متضادان، ويمكن السؤال بصيغة عامة ماذا نحب؟ وماذا نكره؟ والوصول لشيء مرغوب، ثم تحديد مصدر الشغف، أو يمكن التفكير بما نكره؛ لتجنب مصدر الإحباط، ثم يتم تفصيل الأسئلة تدريجيًا لأمور مزعجة، أو مريحة مع الحرص أن تكون الإجابة بطريقة صريحة دون خوف، أو تردد .
- ❖ **الأفكار**: وتتضمن الأفكار المنطقية، وغير المنطقية، وهما أيضًا يحملان كفتين متضادتين تُسهم في موازنة الأفكار واقتناء ما يستحق منها؛ للحفاظ على جودتها، وقد ينبثق عنهما الأهداف التي تساعد على تحقيق الأحلام.

❖**السلوك:** ويتضمن السلوك المسؤول، وغير المسؤول، وينبثق عنهما تنفيذ الخطوات التي تم التفكير بها؛ للوصول لأقصى حد من اشباع الشغف عن طريق تحقيق الحلم، والحس بالمسؤولية تجاه الأفكار.

وتُشكل العناصر الداخلية في النفس الشخصية التي تتكون من عدة مكونات كالآتي:

المميزات: وتُشير إلى نقاط القوة الموجودة في الذات، وقد تكون صفة، أو مهارة، أو هواية يُتقنها الإنسان، ويتم رصدها، ومعرفتها من الوعي الذاتي العام، والخاص.

العيوب: وتُشير إلى نقاط الضعف في الذات، وقد تكون صفة ، أو مهارة، أو هواية لا يُتقنها الإنسان، إذ يحتاج لجهد، ووقت لإتقانها فضلًا عن حاجته للمساعدة، والتوجيه من قبل من لديهم مهارات التعليم، ويتم رصدها من خلال الوعي العام، والخاص، وتتم مهارة فصل العيوب عن المميزات عند غياب الثقة بالنفس فإنه يشق على الذات الفصل بين عيوبها، ومميزاتها، خصوصًا بعد تداخل الهويتين الشخصية، والاجتماعية، وبروز ظاهرة التنمر، فقد يؤدي إلى غياب إدراك الذات، والوعي بها، ما يستدعي إلى محاولة للفصل بينهما عن طريق التأمل العميق، والتمييز بين الرأي والحقيقية لدى الذات، ويتم ذلك عن طريق معرفة أن الحقيقة تكمن في الشعور، والأفكار، والسلوك لدى الإنسان نفسه؛ لذا فهو يعرف نفسه أكثر من الآخر، فالحقيقة تكمن هنا، أما الرأي فهو فكرة الذات الأخرى عن الذات، وهو ما تم ذكره باسم الوعي العام للذات، ويُمثل صورة الآخر عن الذات وردة فعله .

المسؤوليات: إن المسؤوليات تمد الذات بالقوة، ورباطة الجأش لأن اعتماد الذات الأخرى على إنسان ما، يعزز من صورة ذات الإنسان، فهي جزء كبير من الثقة بالنفس بعد اكتشافها، فاعتماد الآخر يعني أن هذا الإنسان يُتقن أمرًا ما، بل ولديه القدرة على التعامل مع الآخر، ما يُشعره بالقوة.

الصحة النفسية : تعد الصحة النفسية مقياسًا لتعرف مدى سلامة الأفكار، والمشاعر، والتصرفات، وينبغي فصلها عن العيوب؛ لأن المرض النفسي يحتاج للعلاج أكثر منه للتعزيز، والتطوير، وتختلف عملية التعامل مع حالات المرض النفسي؛ لذا ينبغي التفريق بين عدة أمور، فالمرض النفسي يُشير إلى حالة تؤثر في حياة المرء اليومية من ناحية أدائه، ومشاعره، وأفكاره، وتصرفاته، وجوانب أخرى من حياته بشكل سلبي، وقد تسلبه الدافعية للحياة، ويمكن أن ينتج عن هذه الأمراض جلد الذات، ويتميز اضطراب الشخصية بأنماط سلوكية صعبة التغيير، والتأقلم، وثابتة غير مرنة ، وتؤدي إلى سلوكات غير مقبولة، ويرافقها توتر، وضغط نفسي كاضطراب الشخصية الحدية التي يكون فيها المرء غير متقبل لذاته من الأساس، في حين تُشير العقد النفسية

إلى تصرفات لا واعية نتيجة التعرض للكبت ما يسبب صراعًا ذهنيًا يؤثر في السلوك، والمشاعر؛ وهذا يُؤدي للانحياز إلى الآلام دون إدراك ، وينتج عن ذلك عقدة النقص التي تقلل من تقدير الذات لنفسها. (ويكيبيديا، 2023)

ويُمكن القول أن الصحة النفسية مهمة في تقدير حاجات الإنسان لرغباته، فهي الأرض الثابتة التي يقف عليها الإنسان لتحديد مكوناته، وبما أن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من اكتشاف الذات، فلا بد من اكتشاف الاضطرابات، والعقد النفسية للذات، فالاضطرابات، أو الأمراض، والعقد النفسية هي أفكار غير سوية تسبب المشاعر غير السوية، وينتج عنها السلوكات غير السوية؛ لذا ينبغي إرجاع الأفكار، والتصرفات لمنبها، ثم محاولة الإغلاق، وفتح منبع جديد يُظهر الشخصية المنتظرة منذ الطفولة .

فالتصرفات الاعتباطية كالعصبية الزائدة، وقلة القدرة على حل المشاكل، وتجنب المسؤوليات، وغياب الاعتراف بالخطأ من تبعات الأمراض، والاضطرابات، والعقد النفسية، وقد تضع الإنسان في مواقف محرجة ومؤذية للنفس، وللأخرين؛ وتتبلور الحاجة للمساعدة؛ للحد من التصرفات التي تُؤدي إلى خسارة الثقة بالنفس، فتكرارها يزيد الألم، والإحباط، ويهدم الرؤية السليمة للذات، فتحتقر النفس ذاتها، وتقلل من تقديرها؛ لذا ينبغي معرفة السلوكات المزعجة، والمكررة، وينبغي فك العقد عن طريق تفسيرها، ثم اختيار الحلول المناسبة.

الاستحقاق: يرتبط شعور الذات بأنها تستحق الأفضل من نواحي معنوية، ومادية بالجهد الذي تقدمه الذات، في حين أن الحقوق هي مميزات تحصل عليها الذات كونها إنسان، وهذه لا تتعلق بالجهد، ولا تتم مقارنتها بجهد ما، ومن أهم الأمور التي تنطوي تحت الاستحقاق الذاتي هي تفاعل الذات مع نفسها، والآخر، وخالقها، وما يحيط بها ؛ وهذا يُعرّف الذات أمام نفسها، ويصقلها، ويهذبها، ويتمثل تفاعل الذات بالآتي:

- ❖ **تفاعل الذات مع الذات:** ينطوي تفاعل الذات مع الذات على حب الذات فلا يمكن أن تحب الذات نفسها دون معرفتها بها، وتعتمد فكرة حب الذات التعاطف معها كما لو أنها ذات أخرى، فتحاول مساندتها، ومساعدتها، والاحتفاء بمحاولاتها، وجهودها في الوصول لما تريده، وتتقبل فكرة صعوبة التغيير، والتطوير، والرأفة بأخطائها، دون جلد ذات، ومع تقييم منطقي يسهم برفع مستوى الشخصية فضلًا عن تفهم الفشل كجزء من طريق النجاح.
- ❖ **تفاعل الذات مع الذات الأخرى:** إن الذات الأخرى تخلق للذات نوع من التفاعل، وردود الفعل التي تعتمدها في حياتها لتكوّن مراحل نضجها الفكري، والعاطفي، والسلوكي، فينبغي لها فهم العلاقات، واستيعاب تعقيدها، ويتم ذلك عن طريق الحوار المتفهم، والواضح، والمُتعاطف باستخدام الذكاءيْن العاطفي، والسلوكي.

❖ **تفاعل الذات مع الخالق:** إن الأفكار، والمشاعر، والتصرفات السوية التي نحاول الوصول لها، تنبع من الشريعة الإسلامية التي تحث على بناءالشخصية السوية، وتربيتها، وتحث على الثقة بالنفس، وعدم احتقار الذات، والله سبحانه وتعالى كرم الانسان؛ لذا لا بد من الاجتهاد، والتدبر في آيات الله سبحانه وتعالى، والتأمل بحكمته، وقدرته، قال تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا**﴾ (ولقد كرمنا بني آدم)، (سورة الإسراء، آية رقم 70)، وهي الكرامة التي يمنحها الله سبحانه وتعالى لنا على حسن الصورة، وامتداد القامة، كما كرمنا عن باقي المخلوقات، وقال تعالى: ﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ**﴾ (سورة التين ، آية رقم 4)، دلالة على إبداع الله سبحانه في خلق الإنسان.

❖ **تفاعل الذات مع الجمهور:** إن انتباه الذوات الأُخرى لذات الإنسان المتحدثة أمام الجمهور، ولما ستقوله، وتقدمه، دلالة على اتخاذهم لهذه الذات بجديّة، ولكن بسبب هذا الانتباه قد تشعر الذات المتحدثة بالتوتر، وهذا أمر طبيعي، لأنه الوعي الذاتي العام يكون بشكل مباشر أكثر من المعتاد، والمعتاد هو أن تقوم الذات بالتفكير عمّا يفكر أحدهم عنها دون وجوده بصورة مباشرة أمامها، وبحضور الجمهور تشعر الذات المتحدثة بأن كل واحد من الجمهور يقيمها، ويشكّل صورة عنها، فيتشكل بداخلها شعورين: إما مقاومة الوعي الذاتي العام، والتركيز على ما سيقدم، أو الاستسلام له، فيضيع التركيز؛ لذا فإن التدريب بجدية على ما يُقال، وترتيب الكلام، والمحتوى الذي سيُقدم مع نسبة بسيطة من الارتجال؛ يعزز من قيمة الذات ، فتزداد الثقة.

الكفاية الذاتية، وجلد الذات: هي إيمان الإنسان بقدرته على النجاح، فهو قادر على الوصول إلى الأهداف المطلوبة بواسطة الأساليب، والطرق التي يراها مناسبة عن طريق توظيف مهاراته، وقدراته، لاكتساب ما هو جديد، واستخدام ما يتوفر لديه من إمكانيات، إذ تُعد الظروف التي يواجهها فرصًا، لا تهديدات، بحيث يتفهم أنها تتطلب منه اتقان، وتدريب، فهو قادر على السيطرة عليها، وتحمل مسؤولياتها. (ويكيبيديا، 2024)

أما جلد الذات فيُشير إلى عكس الكفاية الذاتية؛ إذ يُقيّم الإنسان ذاته سلبيًا دون النظر إلى ما تم تقديمه من محاولات، وجهود من الذات، ويستهدف كل نقطة ضعف بالذات، ويقوم بتكبيرها، وينقدها نقدًا هدامًا، وهذا يحطم إيمان المرء بذاته، فهو يهدم نقاط القوة، والتميز عنده إلى ان تُحوّل إلى عيوب، ونقاط ضعف، ويسمى جلد الذات إذلال الذات، أو التحقير الذاتي ويرافق المرء عند سوء صحته النفسية، ويهدم الشخصية السوية بكل

مكوناتها بحيث تبدأ الذات بالسخط والتذمر من وضعها، ثم تتأقلم عليه، وتعتاد على هذا التحقير للذات حتى يصير طبيعيًا، فلا يعي أنها مشكلة بحد ذاتها، ويُعد الانتحار نوعًا من أنواع جلد الذات. (ويكيبيديا، 2024)

طبيعة الثقة بالنفس: إن الثقة بالنفس في مجملها فكرة نشأت من مختلف الظروف التي عاش فيها الإنسان من الصفات الجسدية، والنفسية التي ورثها، وحتى تلك المكتسبة عبر سنوات عمره، وتعتمد الثقة بالنفس تقدير الذات لنفسها، والقدرة على تقييمها بشكل موضوعي يعود بالفائدة على تطويرها، فالتفكير السليم للثقة بالنفس هو إدراك الذات لنفسها من الفكرة، والشعور حتى السلوك، وفهم طبيعة مكوناتها المختلفة، التي تشكّل، وتميّز شخصيتها الحقيقية، وتتشكل الصورة الذهنية للذات عن طريق التقييم الإيجابي الذي تقوم به الذات بعد فهم كل المعطيات المتاحة، وبسبب هذا التقييم يشعر الفرد، بالرضا النفسي، والأمان الذي يخلق الدافع؛ لاكتساب المهارات المختلفة؛ فيشعر بالكفاية الذاتية التي تعطيه تلك الشجاعة، وتُعد الثقة بالنفس حالة فكرية قد تتغير من وضع إلى وضع، ومن حال إلى حال في الإنسان السوي نفسه، وفي حال تم إهمال الذات فإنها تتحول لذات غير واثقة من نفسها، ويخسر الإنسان كثير من تفاصيله المتعلقة برفع ثقته بنفسه، لذا فإن تدريب الذات، وتقويتها يرفع مستوى تقديرها لنفسها، فالثقة بالنفس مهارة مكتسبة، وكأنها عضلة تحتاج دومًا للتمرين، والتغذية الصحية. (رايت، 2014)

أهمية الثقة بالنفس: تُسهم الثقة بالنفس في تنامي الأمان، والطمأنينة التي يحتاجها المرء للأداء، ما يشكل لديه الرضا عن ذاته، ويُشكل الرضا توجهات إيجابية تجاه النفس، والأخرين، والحياة بشكل عام؛ فيسعى لإبراز ذاته معتمدًا الأفكار المختلفة التي يؤمن بها؛ ليستمر في تحقيقها ؛ فتصبح الفكرة خطة، ثم هدف، ثم خطوات تنفيذ ، فتتحول الفكرة، أو الحلم إلى حقيقة.

طرق تعزيز الثقة بالنفس : يمكن اتباع الآتي كطرق مقترحة:

- ✓ التفكير بشكل عميق، والتأمل ؛ من أجل تعزيز تقدير الذات.
- ✓ حصر الصفات التي تمنع من فكرة التعزيز ؛ لإصلاحها، أو تجنبها.
- ✓ مجاهدة النفس في الابتعاد عن جلد الذات.
- ✓ الصبر على الذات لأن التغيير يحتاج لوقت طويل، ولتهذيب نفسي مستمر.

- ✓ إصلاح العيوب التي يمكن تغييرها سواء الجسدية، أم النفسية، وطلب المساعدة، والتوجيه.
- ✓ تعزيز المميزات، وتطويرها؛ لتكون أساسًا تنطلق منه مشاعر الثقة بالنفس.
- ✓ القرب من الله عز وجل ؛ للمحافظة على التفكير السوي، والوصول إلى النفس المطمئنة.
- ✓ التفاعل مع الطبيعة عن طريق التأمل، والتفكر، والتدبر ؛ لأنها تمد الفرد بالهدوء، والطاقة الإيجابية، وتخفف من التصاق الذات بالذات، وتعيد لها حجمها الطبيعي.

وتحتاج الثقة بالنفس أحيانًا لبعض الحيل لإقناعها، فتصنع إلى أن تصنع هي: جملة تُظهر أن التصنع يُشير إلى الثقة بإتمام أمر ما؛ إلى أن يتم صنعه على الرغم من الشعور بضعف المقدرة على الإنجاز، وقلة المهارات اللازمة لذلك، ويتمثل مصدر هذه الحيلة في الكفاية الذاتية المصطنعة. (Douglas L، 2022)

فالتصنّع هو التظاهر بالشيء، والتصرف بناء عليه بحيث يتم التكيّف نفسيًا، وتجاهل المشاعر السلبية فتتبدل إلى مشاعر إيجابية. (Shukla، 2018)

أما (أن تصنع) فتُشير إلى التصنّع التلقائي، والطبيعي الذي تعود عليه الإنسان؛ لتكون النتيجة الناجمة عن هذا التصنّع مجدية، أي أن أفعال التظاهر تُؤدي هذه إلى نجاح المهمة عن طريق التعلم الذي رافق تلك الأفعال، فعندما يُلزم الإنسان نفسه أن يكون متعلمًا في حالة تعلم غير مُحضّر لها، فإنه يخلق ممارسة الأفعال، وتكيّف متعمد لها، وبذلك يتجاوز مرحلتي الاكتشاف، والتدريب. (Shukla، 2018)

وتُؤكد " أن تصنع " السلوكات الدالة على الإيمان والاعتقاد بالنفس، فهي تقليد لكل من الثقة بالنفس، والكفاية الذاتية، والعقلية السوية تجاه الذات؛ وهذا يُسهم في بذل مجهود لتحقيق المراد والمبتغى، وقد استخدم ألفريد أدلر " تصنع إلى أن تصنع " بوصفها تقنية علاجية؛ لتغيير سلوك زبائنه في اكتساب صفات يحتاجونها، إذ أنها أداة نفسية تم مناقشتها في بحوث علم الأعصاب. (Wikipedia، 2024)

والتفسير العلمي وراء تأثير مقولة: (تصنّع إلى أن تصنع)، هو مبدأ هيبيان[3] الذي يُشير إلى موقع معين، فعند قراءة المقولة: (تصنّع إلى أن تصنع) ينقسم الجزء الأول للمقولة عن الجزء الثاني عصبيًا الى

---

[3] مبدأ هيبيان أو نظرية هيب أو نظرية التجمع الخلوي: وهو مبدأ عام في علم الأعصاب والنفس، الذي يفسر حصول التكيف الناتج عن عملية التعلم من خلال أن الدماغ سيربط شيئين إذا حصلا بنفس الوقت، ويكون اتصالًا فعليًا على المستوى العصبي بواسطة إشارات يتم تحفيزها من خلال أحداث أو أفكار أو مشاعر، وفي

حدثين بسبب طبيعة كل جزء، اذ يعتمد مبدأ هيبيان على وجود حدث حقيقي واحد؛ ليحفز حدث غير حقيقي ليصير حقيقيًا، فتنطلق إشارات من مجموعة خلايا عصبية (أ) المتمثلة بجزء (إلى أن تصنع)، وهذه الجزئية أكثر واقعية (فالصنع حقيقي وموجود) إلى مجموعة خلايا عصبية(ب) المتمثلة بجزء(تصنّع) وهذه الجزئية أقل واقعية (التصنّع غير حقيقي)، اذ يبدأ مسار الإشارات من الجزء الحقيقي إلى الجزء غير الحقيقي.

مجموعة عصبية (أ) (أن تصنع)
إشارات
تحفز
مجموعة عصبية(ب) (تصنّع)

المصدر : الباحثة، م. رانيا اسلام الحرايزة

فيُصبح المسار الذي شكلته هذه الإشارات وكأنه سلك يربط المجموعتين العصبيتين؛ فيعمل على ارتباطهما عصبيًا، ويربطهما الدماغ بشكل تلقائي لأنهما حصلا بنفس الوقت، ومع الوقت، والتكرار تتشكل أفكار منطقية بين الصنع، والتصنّع. (ويكيبيديا، 2024)

هذا السياق يكون التحفيز من مقولة أو حكمة مشهورة، وينتهي هذا التحفيز بالممارسة والتكيف المتعمد لاكتساب مهارات جديدة. (ويكيبيديا، 2024)

الخاتمة

يُمكن استنتاج حول ما تقدم من معلومات أن هذه المعلومات لم تحدد حلاً واضحًا بقدر ما أشارت إلى أسلوبٍ واضح لتتصنع إلى أن تصنع، كذلك فإن الثقة بالنفس أمرٌ مهم بالنسبة للإنسان؛ إذ تفتح الثقة بالنفس آفاقًا واسعة للتأمل والتفسير والتحليل ، وتُسهم في جلب الطاقات إلى أن يتم الصنع ، والإبداع والابتكار .

وفي حال قلة الثقة بالنفس لدى إنسان ما، فإن ذلك يُضيّق أفاق التأمل، والتفسير، والتحليل؛ وهذا يُسهم في طرد الطاقات، فمعرفة الذات، وثقتها بنفسها غير كافية للنهوض بحياتها؛ إذ ينقصها شجاعة تصنّع إلى أن تصنع.

فالشجاعة في أصلها تعتمد إخفاء الخوف، وتجاهله، والشجاعة هي ثقة في المواجهة، وأصل الثقة بالنفس الشجاعة، لذلك فإن تجاهل الشعور بالتردد، والخوف، وممارسة تصنّع إلى أن تصنع يرسم طريق النجاح، وإن لم يكن هناك نجاحًا، فعلى الأقل هناك خطوات باتجاه ما، والاتجاهات كثيرة بانتظار من يتصنّع إلى أن يصنع.

قائمة المراجع

القرآن الكريم

أبو موسى، أحمد. (27 أغسطس, 2023). *شرح حديث (الكلمة الطيبة صدقة)*. تم الاسترداد من موضوع: https://mawdoo3.com

الحلايقة، غادة (14 أكتوبر, 2018). *مفهوم الذات في علم النفس*. تم الاسترداد من موضوع: https://mawdoo3.com

حماده، ضحى (10 أكتوبر, 2022). *الفرق بين الموهبة والهواية .. وأنواعها بالأمثلة*. تم الاسترداد من المرسال: https://www.almrsal.com/post/1086298

خميس، أسامة (15 مايو, 2018). *ما مفهوم النفس*. تم الاسترداد من موضوع: https://mawdoo3.com/%

رايت، جودي (2014). *بناء الثقة بالنفس باستخدام الكلمات المشجعة*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

السبحاني ، جعفر (12 أبريل, 2015). *مراتب النفس في الذكر الحكيم*. تم الاسترداد من العتبة الحسينية المقدسة : https://imamhussain.org/6309

طاقم طبي. (بلا تاريخ). *الأمراض النفسية / Mental Disorders*. تم الاسترداد من الطبي: https://altibbi.com/%

العريني، مريم (3 يناير, 2019). *ما هي النفس في الاسلام*. تم الاسترداد من موضوع: https://mawdoo3.com/%

غنيمات، إسلام (١٠ فبراير, ٢٠١٩). *ما هي المهارة*. تم الاسترداد من موضوع: https://mawdoo3.com

لبيه (29 نوفمبر , 2021). *كيف تتخلص من جلد الذات؟ وكيف تتعامل معه بطريقة صحيحة؟* تم الاسترداد من لبيه: https://labayh.net/ar/self-flagellation/

المعاني. (بلا تاريخ). *تعريف و معنى ثقة في معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي*. تم الاسترداد من المعاني: https://www.almaany.com/

ويكيبيديا. (22 سبتمبر, 2024). *إذلال الذات*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki

ويكيبيديا. (3 يونيو, 2023). *عقدة نفسية*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki

ويكيبيديا. (19 مارس, 2023). *معرفة الذات*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (15 مارس, 2023). *وعي ذاتي*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (15 مايو, 2024). *اضطراب الشخصية*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (2 يونيو, 2024). *اضطراب نفسي*. تم الاسترداد من ويكيبيديا الموسوعة الحرة: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (3 يوليو, 2024). *فلسفة الإدراك*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (23 سبتمبر, 2024). *مزاج (علم النفس)*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

ويكيبيديا. (17 يناير, 2024). *نجاعة ذاتية*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki

ويكيبيديا. (7 يناير, 2024). *نظرية هيب*. تم الاسترداد من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/%

DiPrete, John (2019).*Fake It Till You Make It: Cheats from Neuroscience psychcentral:* https://psychcentral.com/

Mann Douglas L .(2022) .Fake It Till You Make It .*JACC: Basic to Translational Science* .doi:https://doi.org/10.1016/j.jacbts.2021.12.004

Shukla, Aditya(2018). *The scientific truth behind 'Fake it till you make it .* 'Cognition Today: https://web.archive.org/web/20231209120058/

Wikipedia(October 18, 2024).*Fake it till you make .* https://en.wikipedia.org/wiki/